

Comunicado de Cuidados

¡Sin cuidados no hay vida! El trabajo de cuidados es central para las personas y las comunidades: gracias a los cuidados, la vida es posible.

El trabajo de *care* significa trabajo de cuidados y constituye la base sobre la que se sustenta nuestra sociedad. Nos afecta a todos: los seres humanos dependen de los cuidados. Esto no cambiará en el futuro.

¿QUÉ es el trabajo de cuidados?

El trabajo de cuidados es un trabajo que sostiene la vida y la sociedad. Se refiere a las labores de atención y cuidado que se orientan a las necesidades humanas básicas. El trabajo de cuidados es el fundamento de nuestra vida, es necesario para mantenerla y, por lo tanto, constituye también la base del funcionamiento de nuestra sociedad. El trabajo de cuidados tiene como objetivo el bienestar físico, intelectual y emocional de las personas.

Defendemos una comprensión amplia de los cuidados: Para nosotres, el trabajo de *care* incluye todas las formas de trabajo de cuidados que se orientan directa o indirectamente a las necesidades fundamentales de los seres humanos. Esto significa que entendemos como *care* tanto el cuidado físico, la crianza, el trabajo en el sistema educativo, el trabajo en los servicios de abastecimiento, como también el trabajo de limpieza, el trabajo sexual y el trabajo de atención al medio ambiente.

- El trabajo de cuidados se realiza en parte de forma remunerada, dentro de relaciones laborales.
- Cuando el trabajo de *care* es remunerado, suele estar mal pagado y llevarse a cabo en malas condiciones.
- Pero la mayoría del trabajo de cuidados no es remunerado.
- Quienes realizan trabajo remunerado en el ámbito de los cuidados prestan a menudo trabajo no remunerado adicional en el mismo ámbito.
- Quienes realizan trabajo de *care* no remunerado, dependen económicamente de otras personas, o bien tienen adicionalmente un empleo.
- Quienes realizan trabajo de cuidados mal pagado, muchas veces necesitan otro trabajo para sobrevivir.
→ Ya sea remunerado o no, el trabajo de cuidados genera una sobrecarga múltiple.

Las proyecciones muestran que la sociedad será, en promedio, cada vez más envejecida, y por lo tanto aumentará la cantidad de trabajo de *care* necesario.

Además, las catástrofes humanitarias causadas por el calentamiento global también requerirán más trabajo de cuidados.

Pero, ¿QUIÉN realiza el trabajo de cuidados?

Principalmente somos las personas FLINTA (un acrónimo en alemán que incluye a mujeres (*Frauen*), lesbianas, personas intersexuales, no binarias, trans y agénero) quienes

realizamos este tipo de trabajo. Sin embargo, las estadísticas se basan en una lógica binaria de género, por lo cual también debemos reproducirlas de esa forma:

- A nivel mundial, **dos tercios de quienes realizan trabajo de cuidados remunerado son mujeres**. De ellas, la mayoría son **personas migrantes**. ([ONU, 2024](#))
- En Suiza se realizaron alrededor de **10 mil millones de horas** de trabajo doméstico no remunerado en el año 2024. De estas, **6 mil millones** fueron realizadas por mujeres, es decir, casi dos tercios. ([BFS, 2024](#))
- Cada semana, las mujeres realizan en promedio **32 horas de trabajo doméstico y familiar no remunerado** (los hombres: 22 horas). ([BFS, 2024](#))
- El **49 % de las abuelas en Suiza cuidan a sus nietos** al menos una vez por semana. En el caso de los abuelos, la cifra es del 31 %. ([BFS, 2024](#))

Porque las condiciones en las que realizamos el trabajo de cuidados - remunerado y no remunerado - son desiguales, injustas y perjudiciales para la salud; porque nos queman, nos sobrecargan, nos agotan y nos empobrecen; porque nuestras demandas llevan décadas siendo respondidas con promesas vacías y la política se deslinda de su responsabilidad, hemos decidido hacer uso de nuestro derecho a la huelga. ¡En 2027, nosotres nos declaramos en huelga de cuidados! Nosotres, es decir, nosotres FLINTA que realizamos trabajo de cuidados. Nosotres, les trabajadores del cuidado, les limpiadores, les madres, les trabajadores sociales, les docentes, les abueles, les cuidadores de niños, les cuidadores de personas mayores, les enfermeras, les vendedores, les empleadas del sector gastronómico, los colectivos feministas de huelga, los grupos de base, nosotres activistas, nosotres personas que dependemos del cuidado, nos unimos todes y paramos el trabajo Porque una huelga cambia la correlación de fuerzas: muestra cuán esencial es nuestro trabajo para el sistema. Una huelga transforma la conciencia, genera visibilidad, nos une, crea colectividad, demuestra nuestra fuerza y nos empodera para defendernos.

Voces de trabajadores de care

Enfermera en un hospital

Después de ver la película "Heldin": "Me sentí totalmente transportada de nuevo a aquella época en cirugía o medicina interna (ya no recuerdo bien...). No podía dejar de llorar. Volví a sentir ese estrés que se mete en el cuerpo, esa sensación de ir siempre corriendo detrás de todo, de desahogarme con las aprendices. Y cada vez que terminaba el turno, me hacía la misma pregunta: ¿cuánto más voy a poder soportar esto? Siempre sabiendo que, si caigo yo, las compañeras se quedan en la mierda. El problema en la unidad es simplemente que el cálculo del personal de enfermería se hace, digamos, para pacientes de 40 años sin complicaciones ni enfermedades múltiples. Pero eso casi nunca es así. La mayoría de pacientes son mayores, con enfermedades preexistentes, a veces también con problemas psíquicos. Por eso se necesita más tiempo, y tiempo nunca tuve suficiente, especialmente cuando me tocaba hacerme cargo de ocho pacientes (¿¡o más!?) a la vez. Me cambié a

cuidados intensivos, y ahora atiendo como máximo a dos pacientes a la vez – eso es viable. Sin ese cambio, probablemente habría dejado la profesión.”

Trabajadora social y madre de tres

“Cuando recojo a los niños del colegio, a veces noto que mi hijo - que es más bien callado - no ha sido tenido en cuenta con sus necesidades ese día. Porque la maestra y el trabajador social ya estaban ocupados resolviendo otros conflictos. Entonces sé que ahora me tengo que tomar el tiempo para preguntarle qué pasó, escucharlo, intentar encontrar soluciones. Trato de compensar el cuidado y la atención que le faltaron durante el día, pero sé que eso en realidad no funciona —no solo porque estoy tan cansada, sino porque hubiera sido importante estar presente en ese mismo momento. Y para cuando logro estabilizarlo un poco, los otros dos ya están inquietos y frustrados, y ahora son ellos quienes no se han sentido vistos por mí. Así se va alternando día tras día, y siempre tengo esta sensación de no ser suficiente. Y esa frustración me la llevo luego al trabajo, donde también solo me dedico a reparar daños y siempre faltan recursos por todos lados. Tener un momento de calma, mirar hacia mis propias necesidades... para eso en realidad nunca tengo tiempo.”

Educadora en una guardería

“Nuestro trabajo es calificado como un ‘trabajo sin salida’. Pero las supuestas ‘falta de oportunidades de desarrollo’ no se comparan con nuestras pésimas condiciones laborales. Por eso tantos compañeres renuncian o acaban quemados. Nuestro salario es demasiado bajo y nuestra experiencia no se reconoce. La cantidad de personal calificado es siempre muy insuficiente, porque incluso se cuenta a las aprendices como parte del personal clave. Y si alguien falta, sucede que personas que están en programas de reinserción laboral y trabajan en la cocina de la guardería acaban siendo puestas a cuidar niños. Eso es un *no go* en tantos niveles: Primero, se devalúa y se desprofesionaliza nuestro trabajo, porque se transmite el mensaje de que no se necesita formación para esta labor, que cualquiera (o al menos cualquier persona FLINTA) puede hacerlo, como si fuera una ‘tarea naturalmente femenina’. Segundo, cuando hay personal sin formación, tenemos mucho más trabajo: cuidamos a los niños y a los nuevos compañeres, y tenemos que corregir todos los errores. Y tercero, los conflictos que se generan por esa sobrecarga nos dividen y nos enfrentan entre nosotres.”

Abuela

“Como mujer mayor, dependo del trabajo de cuidados —y aunque he dedicado toda mi vida a cuidar a otros, no tengo la certeza de que ahora se me cuide a mí, es decir, de que reciba la atención que necesito para llevar una buena vida. Porque pasé gran parte de mi vida brindando cuidados no remunerados, ahora me falta el dinero en la pensión. Pero incluso a mi edad, el trabajo de *care* no remunerado no se detiene: ahora me encargo de mis nietos, al menos un día a la semana. Más allá de que lo haga con gusto o no, es sobre todo un trabajo gratuito necesario para mi familia. Porque si no fuera por eso, el sueldo entero de mi hija se iría en la guardería infantil. Pero este trabajo, claro, no cambia en nada mi situación económica precaria.”

Maestra de primaria

“El trabajo de cuidados que recae sobre mí, que realizo todos los días y que siempre se da por hecho porque se dice que forma parte de mi profesión: ese trabajo no me lo pagan ni está incluido en mis horas oficiales. Toda esa preocupación: ¿a quién tengo que preguntar cómo se hace?, ¿por qué esa alumna no ha venido otra vez hoy?, contactar a la profesional correspondiente, planear una conversación con los otros alumnos, informar a mi compañera, llamar a cinco familias y organizar la reunión de padres... Por tareas como estas me quedo en la escuela hasta las ocho de la noche, porque no puedo dar por terminado el día laboral hasta haber hecho todo eso. Este trabajo de cuidados está profundamente vinculado a mi profesión, aunque oficialmente esta se reduzca a la transmisión de contenidos. No se remunera, pero igual se espera que lo haga.”

Madre en el tren

“Antes de ir a trabajar ya he despertado a mis hijos, les he vestido, he preparado la comida, repasado vocabulario, etc. Y cuando llego al trabajo, tengo la sensación de haber trabajado ya una jornada entera. Y entonces tengo que escuchar a quienes están tomando su primer café decirme que otra vez llegué tarde.”

Psicóloga

“En mi trabajo en la clínica me enfrento constantemente a una falta de recursos: hay demasiado trabajo para muy pocas personas, no tenemos el tiempo necesario para apoyar a los pacientes como realmente lo necesitarían y estamos bajo una presión de costes constante. Las medidas de ahorro impuestas por la clínica y las aseguradoras solo generan más carga burocrática, lo que a su vez consume aún más recursos y agrava la situación. Eso no solo perjudica a los pacientes, sino sobre todo a nosotros, los profesionales. El sistema solo sigue funcionando porque hacemos horas extra sin cobrar, porque una y otra vez sobrepasamos nuestros propios límites, poniendo en riesgo nuestra salud.”

Crisis del trabajo de cuidados

El trabajo de cuidados está en crisis y, aun así, sigue siendo poco visible.

Esta crisis se manifiesta a través de la falta de recursos y de reconocimiento, lo cual lleva frecuentemente al agotamiento y a consecuencias negativas para la salud de quienes realizan este trabajo. En el ámbito del trabajo de *care* remunerado, se evidencian malas condiciones laborales y salarios insuficientes. El trabajo de cuidados no remunerado genera además desventajas económicas que pueden llegar a la pobreza, especialmente en la vejez, debido a la falta de protección social. Esto no solo afecta la calidad del trabajo de cuidados, sino también a quienes dependen de él: Para las personas receptoras de cuidados, la crisis significa no solo una disminución en su calidad de vida, sino en muchos casos también la pérdida de las bases necesarias para una vida digna.

Una de las causas de la crisis del cuidado son las estructuras patriarcales.

En el sistema patriarcal, el trabajo de cuidados y las tareas asociadas a él están frecuentemente definidas como actividades “femeninas”. Esto mantiene normas de género rígidas y genera una desventaja estructural para las personas FLINTA. Al categorizar estas

tareas como “femeninas”, se ignora que requieren habilidades que deben aprenderse. Esta supuesta “naturalización” justifica su baja remuneración. A este proceso se le llama feminización del trabajo. Hoy en día se espera que personas de todos los géneros participen en el trabajo remunerado. Sin embargo, la feminización del trabajo de cuidados sigue vigente. Por eso, el trabajo de cuidados está en una posición desfavorable y sigue siendo desvalorizado. Otros grupos sociales también se ven afectados, como las personas migrantes, debido a su estatus de residencia o al no reconocimiento de sus formaciones profesionales. De esta manera, se activan y refuerzan simultáneamente varios sistemas de opresión, para seguir desvalorizando el trabajo de cuidados. Por lo tanto, la crisis del cuidado intensifica las discriminaciones interseccionales: las personas migrantes, las personas racializadas (*people of color*), las personas FLINTA, personas queer, personas mayores, personas con discapacidad y personas de sectores sociales marginados están especialmente afectadas por esta crisis sistémica – tanto como trabajadores del cuidado y quienes lo necesitan. La interseccionalidad significa que diferentes formas de discriminación pueden superponerse y reforzarse mutuamente.

El trabajo de cuidados conlleva una sobrecarga múltiple para quienes lo realizan. Cuando se realiza de forma no remunerada, por ejemplo en el propio hogar, debe ser complementado con un empleo remunerado. Si el trabajo de cuidados se realiza en una relación laboral remunerada, suele estar muy mal pagado y, por lo tanto, debe ser complementado con otros empleos.

El 60 % de las mujeres afirmó en 2023 que “siempre o con frecuencia se sentían sobrecargadas y tenían dificultades para conciliar las diferentes actividades.”
(Fuente: BFS, *Erhebung zu Familien und Generationen/ Encuesta sobre Familias y Generaciones, 2023*)

Otra causa de la crisis del cuidado es el capitalismo.

Los problemas del trabajo de *care* están profundamente arraigados en el sistema capitalista. En el capitalismo, el trabajo de cuidados entra en contradicción con la lógica de la maximización del beneficio financiero. Esto significa que los sistemas capitalistas intentan mantener bajos los costos del trabajo de cuidados. Lo logran mediante una distribución desigual y una desvalorización estructural de este trabajo. La devaluación del trabajo de cuidados también genera discriminación y, al mismo tiempo, refuerza y perpetúa esos patrones discriminatorios. Capitalismo, patriarcado y discriminaciones estructurales van, por tanto, de la mano.

A través del neocolonialismo, el capitalismo intensifica la crisis del cuidado no solo aquí, sino a nivel mundial, ya que nuestro sistema depende del trabajo de *care* realizado por personas migrantes. Sin embargo, estas personas hacen falta en sus países de origen, lo que empeora aún más la situación de cuidados allí: la mano de obra se contrata a bajo costo y genera un aumento de las carencias de atención en los países menos ricos.

¡Necesitamos más tiempo y más dinero!

Para poder superar la crisis del cuidado, necesitamos más recursos. Sin embargo, el capitalismo persigue una constante “optimización” de los procesos de trabajo con el objetivo de maximizar el beneficio financiero. Pero en el trabajo de cuidados, el eje central es la relación con la persona que recibe el cuidado, ya que esta es un requisito indispensable

para poder cuidar de manera adecuada. Por eso, el trabajo de cuidados requiere mucho tiempo y no puede optimizarse desde una lógica puramente económica. La exigencia de más tiempo es, por lo tanto, un tema clave en la lucha por mejores condiciones laborales en el ámbito del cuidado. Pero más tiempo y mejores condiciones también significan que se necesita **más dinero**. ¡Incluso el trabajo de cuidados no remunerado requiere apoyo financiero, para que quienes lo realizan estén socialmente protegidas!

También lo (aparentemente) privado es político.

Todos estos problemas deben hacerse visibles. Solo así puede crearse una base para el reconocimiento y la organización colectiva. Sin embargo, esta visibilización se ve obstaculizada por el hecho de que quienes realizan trabajo de cuidados suelen estar socialmente menos privilegiadas. Y además: la visibilización por sí sola no es suficiente.

La crisis del cuidado ha sido tema central en las luchas feministas durante décadas, y aun así no cambia nada — al contrario. En el neoliberalismo, la crisis del cuidado se ha intensificado: privatización de los servicios de cuidado, individualización creciente de los costos, racionalización y aceleración del trabajo con consecuencias catastróficas para las condiciones laborales. La ignorancia política hacia las personas que cuidan deja claro que se trata de problemas estructurales.

Pero no fue recién con la pandemia del Covid-19 que entendimos: el sistema de cuidados no soportará mucho más la presión constante de los recortes. El sistema capitalista nos está quitando las bases para vivir - precisamente a través de la crisis en el sector del cuidado. ¡El amor y el sentido del deber ya no son suficientes!

Existe una transición fluida entre el trabajo de *care* en el ámbito privado y el público. La crisis se manifiesta en todos los sectores del cuidado, tanto remunerados como no remunerados. Por eso es importante insistir en que incluso los asuntos supuestamente privados son políticos.

¡Ya no tenemos ganas! Somos quienes...

... escuchamos, aclaramos, revisamos la nevera, la llenamos, empatizamos, negociamos, limpiamos traseros, cocinamos, reemplazamos, hacemos la compra, lavamos la ropa, volvemos a escuchar, cambiamos las sábanas, damos apoyo emocional, lavamos, cuidamos, acompañamos a les médiques, cambiamos vendajes, consolamos, remendamos, acompañamos al consultorio, lavamos el pelo, hacemos conducción, preparamos la merienda, cosemos botones, llamamos por teléfono, preparamos mochilas, organizamos el almuerzo, dejamos todo de lado, recogemos juguetes, nos levantamos por la noche, recibimos visitas, regamos las plantas, ponemos la mesa, cuidamos los vínculos, pensamos y compramos regalos, asistimos a reuniones escolares, cubrimos las visitas al aula, cambiamos pañales, reducimos nuestras expectativas de calidad por falta de tiempo, seguimos pagando primas de seguros médicos en aumento y vivimos con lagunas en las pensiones...

Sí al trabajo, pero no en estas condiciones. ¡Ya no aceptamos que el trabajo de cuidados sea gratuito, mal pagado y que cargue con múltiples responsabilidades!

¡Basta! ¡No aguantamos más!

Porque ya no podemos ni queremos trabajar así, nos unimos a las luchas feministas que desde hace años se desarrollan en todo el mundo por mejores condiciones de vida y de trabajo para todes. ¡Convocamos a la huelga de cuidados en toda Suiza en 2027! ¡Cuando las FLINTA dicen basta, todo se detiene!

Literatura

Bundesamt für Statistik BFS (2025). Haus- und Familienarbeit.
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeit-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/vereinbarkeit-unbezahlte-arbeit/haus-familienarbeit.html>. Zuletzt abgerufen: 4. Juni 2025.

Bundesamt für Statistik BFS (2025). Zeitvolumen für unbezahlte Arbeit.
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/aktuell/neue-veroeffentlichungen.assetdetail.34768200.html>. Zuletzt abgerufen: 4. Juni 2024.

Bundesamt für Statistik BFS (2024). Erhebung zu Familien und Generationen 2023.
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/dienstleistungen/fuer-medienschaffende/alle-veroeffentlichungen.assetdetail.32646267.html>. Zuletzt abgerufen: 4. Juni 2025.

Vereinte Nationen (2024): Transforming Care Systems: UN System Policy Paper.
<https://unsdg.un.org/resources/transforming-care-systems-un-system-policy-paper>. Zuletzt abgerufen: 4. Juni 2025.